

## Suppletieadvies Lekkende darm syndroom

### Beknopte omschrijving

Het lekkende darm syndroom (leaky gut syndrome; LGS) is een aandoening waarbij de darmwand zijn integriteit verliest (als gevolg van minder goed functionerende *tight junctions*) en meer doorlaat dan de bedoeling is. Door deze verhoogde intestinale permeabiliteit kunnen onverteerde voedselcomponenten, schadelijke stoffen en allerlei bacteriën, parasieten, schimmels en virussen gemakkelijk de darmwand passeren en in het bloed terechtkomen.

Het leaky gut syndrome kan diverse oorzaken hebben, zoals alcoholmisbruik, stress, een verstoorde darmmicrobiota of zware lichamelijke inspanning. Tevens gaan veel aandoeningen, waaronder PDS, allergieën, stofwisselingsstoornissen, coeliakie, ziekte van Crohn en chronische ontstekingen, gepaard met een lekkende darm.

### Nutriënten

### Advies dagdosering

L-glutamine

*Herstelt beschadigd darmslijmvlies, verbetert de barrièrefunctie van het darmslijmvlies.*

5-15 g

*Verdeeld over de dag, liefst op lege maag.*

Probiotica (o.a. *Lb acidophilus*, *Bb longum*, *Lb casei*, *Bb lactis*)

*Herstellen de darmmicrobiota, verbeteren de barrièrefunctie van de darm, verminderen ontstekingen.*

25-50 x 10<sup>9</sup> kve

Vitamine D<sub>3</sub>

*Bevordert herstel van de barrièrefunctie van de darm.*

2.000-3.000 IE

Spijsverteringsenzymen

*Verbeteren de spijsvertering, kunnen klachten verminderen.*

150-300 mg

*Tijdens of vlak na een maaltijd innemen.*

### Opmerking

- De voeding aanvullen met haverwortel kan zinvol zijn. Bij muizen is een gunstig effect van haver(mout) bij een lekkende darm als gevolg van alcoholmisbruik vastgesteld.